るぶげる

NPO非営利活動法人　いなみ野アスレチック

令和8年11月1日（日）

（URL：http://www.npo@inaminoathletic.org）

いなみ野アスレチックだより



（11月1日）県小学生秋季記録会

11月１日　県小学生中距離種目大会・秋季記録会が姫路で実施。
たくさんの方が参加します。応援よろしくお願いします。



（11月22日）小学生陸上クラブチームの会小学生万葉駅伝大会

11月22日（日）　28（兵庫県）小学生陸上クラブチームの会
小学生駅伝記録会が有ります。ステップアップ駅伝・長距離大会同時実施

ミニハードル・ドリルは、がんばって取り組んでいますか。

基礎トレーニングは将来あなた達のいろんなスポーツの取り組みに
役に立ちます。来年の春には、必ず結果と出ます。頑張りましょう。

インフルエンザ対策を十分にしてください。

この季節、風邪などで体調を崩します。自分でできる予防を
しましょう。手洗いやうがい、人混みの中ではマスクをしましょう。
体調が悪い時は直ぐに病院で処置をしてもらいましょう。



ストレッチは魔法の体操です。

準備運動（ウォーミングアップ）や整理運動（クーリングダウン）を
していますか。ストレッチをやっていますか？ストレッチは、筋肉をほぐすだけ
ではなく、体力のアップにもつながります。
ストレッチは筋肉に負担をかけずに伸ばしたり曲げたりするだけです
しかし、かっこだけしていても意味がありません。
『呼吸は止めず』自分の伸ばせるところまでじっくり行う事で効果がでます。
正しいストレッチを実行してください。



今後（12月・1月・3月）の連絡

☆2026年12月12日（土）	第22回兵庫県小学生駅伝競走大会	
	第25回兵庫県小学生陸上競技長距離大会	
	第22回兵庫県小学生チャレンジ駅伝	
☆2027年 1月　1日（金）	新年の初走り	場所：稲美町加古大池周回コース
☆2026年 3月14日（日）	加古大池いなみ野ため池駅伝	

11月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
	いなみ野アスレチック理念 思いやりの心 感謝の心 自立の心 を育てましょう					1 県秋季記録会 姫路 A・B
2 休み	3 9/25代替日 サンスポ A・B	4 中央公園A D	5 ナイター記録会 中央公園A C	 休み	7 サンスポ A・B	8 月例記録会 サンスポ A・B
9  休み	10  休み	11 中央公園A D	12 中央公園A C	13  休み	14 サンスポ A・B	15 サンスポ A・B
16  休み	17  休み	18 中央公園A D	19 中央公園A C	20  休み	21 サンスポ A・B	22 クラブチーム 万葉駅伝 サンスポ
23  代替予備日 休み	24  休み	25 中央公園A D	26 中央公園A C	27  休み	28 みんな集まれ 楽しもう陸上 高砂	29 サンスポ A・B
30  休み	1 未定	2 未定	3 未定	4 未定	5 未定	6 未定

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

A	9:00～10:30	アスレチック・教室基礎コース・中学生
B	9:00～12:00	ステップアップコース・中学生
C	17:30～19:00	全会員合同練習・中学生
D	19:00～20:30	中学生（ステップアップコース自主練習日）

